

Alternativní formy masáže

Mgr. Zuzana Přikrylová

Alternativní formy masáže

- Ujasnění pojmu
 - Koncept pojetí lidského těla z pohledu tradiční čínské medicíny
 - Masér versus klient a jeho potřeby
 - Koncept záměru vědomého terapeutického doteku a potřebu kombinací různých technik k ovlivňování zdraví klientů prostřednictvím psychického a fyzického uvolnění při masážích
-
- Teorie a praxe
 - Cíl:
Vytvoření unikátního individuálního masérského stylu každého studenta

Alternativní formy masáže

- Rozsah výuky 20hod
 - bloková výuka
 - Absence 20%, 4 hod
 - Prezentace
 - Převlečení, pomůcky- olej + další

Prezentace masážního směru

- Historie
- Účinky
- Kontraindikace
- Mapování komerčního využití (Brno- kde, cena)
- Praktické představení techniky masáže
- Hudba- 1 hod

Alternativní formy masáže

- 1. Výukový blok:
 - Bowenova tlaková masáž
 - Hawajská masáž, Bali masáž, Lomi-lomi
- 2. výukový blok
 - Thajská, Shiatsu, Tuina masáž
 - Baňky, moxa, lávové kameny, zábaly, tělové a ušní svíce
- 3. výukový blok:
 - Akupresura chodidla
 - Lymfatická masáž
- 4. výukový blok
 - Ajurvédská masáž
 - Kranio-sakrální terapie, Dornova metoda
 - -----
 - Tantrická masáž

Já a masáž

- Kolik jste absolvovali masáží? A kolik lidí jste namasírovali?
- Přemýšlíte o této profesi?
- Kdo je úspěšný masér?
- Kolik bude stát moje masáž?

Druhy masáží

1. Léčebná- rehabilitační
2. Kosmetická
3. Regenerační (rekondiční)
4. Sportovní
5. Alternativní

Jaké znáte další masáže a techniky?

Základní principy

- Intimita, diskrétnost
- Smysly:
 - Prostředí- teplo, světlo, čistota
 - Vůně
 - Hudba
 - Profesionální dotyk- obě ruce
 - Chuť?
 - + 6.smysl- myšlenka, záměr

Masér

- 1. Kata „ jak jsou věci dělány“
- Mimovolně
- Každá masáž je jiná
- 2. Hara
- Centrum fyzické a duchovní energie

Masér

- 3. Dýchání
- energie se rozvádí dechem
- Ladění masér-klient
- Tlak ve výdechu
- 4. Rytmus a tlak
- Frekvence těla
- Prsty, dlaně, lokty, chodidla
- Úhel
- Mateřská ruka

Historie masáží

- Existovala v každé kultuře světa
- Řecké slovo massé (mačkati, hnísti)
- 5000 let př.n.l. Egypt masáž jako jedna z léčebných prostředků
- Římský lékař Claudius Galenus (131-201 n.l.) praotec sportovní masáže, masáž před výkonem a po výkonu (gladiátoři)

Historie masáží

- Moderní sportovní masáž- Zabludowsky, univerzita Berlín
- První česká publikace V. Chlumský 1906 „O masáži“
- Po 2. světové válce oživení léčebných masáží
- Nyní: salóny, masérské školy

Účinek masáží

- Posílení organismu
- Upevnění tělesného a duševního zdraví
- Zlepšení výkonnosti
- Léčení a doléčení některých chorobných a poúrazových stavů
- ? Jak je to možné ?

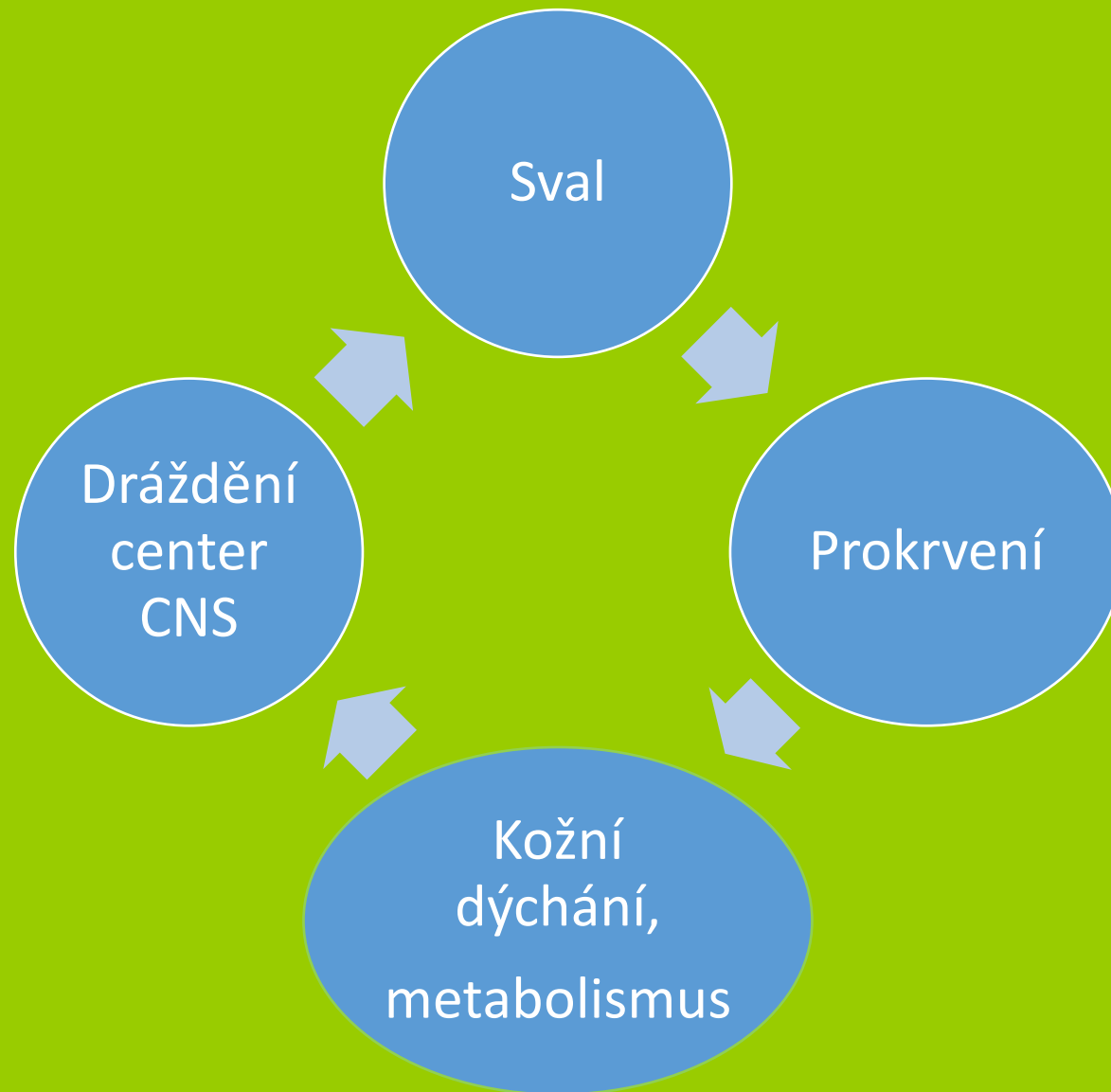
Účinek masáže

- Dotek
- Alfa hladina
- Volní uvolnění svalového napětí
- Prokrvení
- Myšlenka
- Energie

Působení masáže

1. Mechanické: zlepšení žilního oběhu a pohybu mízy (8mi násobně), ulehčuje se práce srdce, dá se ovlivnit tuková tkáň
2. Chemické: ve tkáních se uvolňují histaminové látky a to má za následek dilataci cév
3. Reflexní: dráždění volných nervových zakončení v kůži vyvolává impulsy ovlivňující CNS a zpětně celý organismus

Působení masáže



Svalové napětí

- I v klidu je sval v určitém napětí = klidové napětí svalů, svalový tonus
- Svalový tonus zařizují proprioceptivní míšní nervy
- Klidový tonus není stálý- ve spánku a při prohřívání je menší

Propriocepce

- zaznamenání změny vznikající ve svalech a uvnitř těla pohybem a svalovou činností („polohocit“).
- Z proprioreceptorů jsou podněty vedeny a přepojovány v míše, dále vedou zadními provazci. Projekce je do mozečku, thalamu, subkortikálních oblastí
- doslovný překlad : cítění z vlastního těla

Reflexní oblouk

- tzv. somestetický systém
 - Mechanoreceptory
 - Meissnerova tělíška
-
- U masáží dochází k tomu, že působí na receptory v oblasti, kde je bolest pociťována, odkud vychází a vyvolává reflexní odpověď

Reflexní oblouk

- Viscero-viscerální reflexní oblouk
- Viscero-motorický reflexní oblouk
- Viscero-kutánní reflexní oblouk
- Kuto-viscerální (účinek masáží)

Bolest

- Bolest představuje nepříjemný stav s výraznou negativní, afektivní a emotivní složkou
- Bolest je velmi důležitá, protože upozorňuje na to, že není něco v pořádku
- Bolest vzniká drážděním receptorů bolesti, tzv. algoreceptorů neboli noniceptorů

Trigger point

- tzv. zánětlivé mediátory
- Nesou mnohem více bolestivých informací
- Mnohem větší efekt

Relaxace

- Celkového uvolnění organismu
- Snížení svalového napětí
- Pokles tepové frekvence
- Pokles krevního tlaku
- Snížení frekvence dýchání
- Zvýšení podílu pomalých mozkových vln v kůře mozkové
- Zvýšením aktivity útrobních orgánů (anabolická reakce)
- Psychosomatický efekt

Dotyk

- Jedna ze základních potřeba člověka
- V organismu je mnohem více drah vedoucích do mozku dotykové počítky, než kolik je drah vedoucích pocit bolesti.
- Odvrátí pozornost mozku od soustředění se na bolest
- Dotyková povolání

Přístup východní a západní medicíny

- Zdraví (prevence) vs. Nemoc (léčba)
- Neoddělitelnost těla a duše vs. Jednotlivé specializace
- Energie vs. Anatomie, fyziologie těla
- 2500 př.n.l. (akupunktura) vs. r. 1928 (Fleming)
- Aktivní přístup pacienta vs. Pasivní přístup pacienta

Neměřitelnost- zatím

Psychosomatika

Základy tradiční čínské medicíny

- Energie
- Yin a yang
- Teorie 5ti prvků

Energie

- Ki, čchi, prána
- Harmonie
- Nemoc: dlouhodobá energetická nerovnováha
- Práce s energií:

Výživa

Pohyb

Meditace

Masáže

Léčení

...životní styl...

Yin a yang (jin a jang)

- Meridiány- energetické dráhy
- Čakry- energetická centra
- Projev ve dvou kvalitách

Yin

černá

--

symetrie

sůl

Yang

bílá

-

asymetrie

cukr



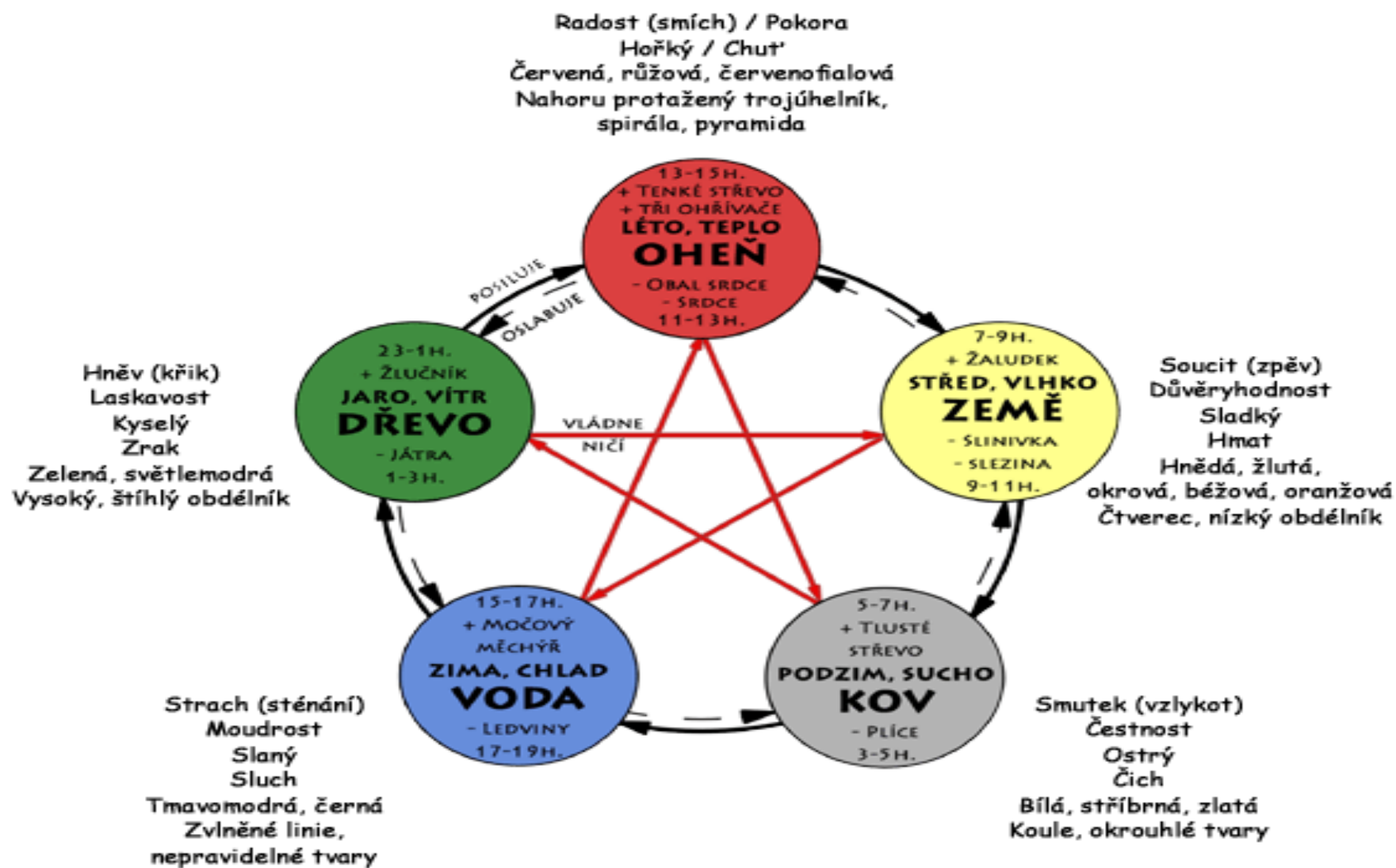
Jang	Jin
funkce	struktura
zadní partie trupu (záda)	přední partie trupu (hrudník, břicho)
vnější strany končetin	vnitřní strany končetin
povrchový (kůže)	hluboký (orgány)
vnější	vnitřní
horní partie těla (ruce a paže)	spodní partie těla (chodidla a nohy)
směřující ven	směřující dovnitř
více fyzický	více psychický
levá strana	pravá strana
tvrdý	měkký
akutní	chronický

Teorie 5ti prvků

- 5 hybných sil – další formy bytí
- Další klasifikace jinu a jangu a její přeměny
- Vysvětlení všech dějů v životě

CYKLUS PODPORY

VODA podporuje růst **DŘEVO** živí **OHEŇ** hoří v popel **ZEMĚ** dává **KOV** se taví ve **VODA**



CYKLUS OVLÁDÁNÍ

VODA uhasíná **OHEŇ** taví **KOV** řeže **DŘEVO** vysiluje růstem **ZEMĚ** přehrazuje cestu **VODA**

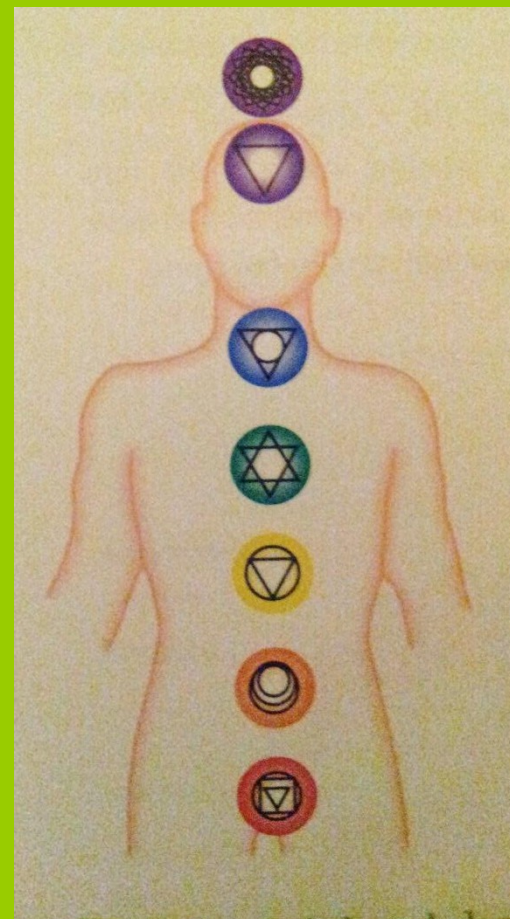
Prvek	Dřevo	Oheň	Země	Kov	Voda
Yinové orgány	játra	srdce/ krevní oběh	slezina	plice	ledviny
Yangové orgány	žlučník	tenké střevo trojitý ohřívač	žaludek	tlusté střevo	močový měchýř
tkáň	svalstvo	cévy	měkké tkáně	kůže	kosti
smysl	zrak	řeč	chuť	čich	sluch
chuť	kyselá	hořká	sladká	kořeněná	slaná
zvuk	křik	smích	zpěv	pláč	sténání
pozitivní emoce	humor	radost	soucit	pozitivita	odvaha
negativní emoce	zlost	hysterie	sebelítost	smutek/ melancholie	strach/ úzkost
schopnosti	plánování	duchovní uvědomění	nápady názory	eliminace	ctižádost síla vůle

Energetický systém člověka

- Energetická centra- čakry
- Energetické dráhy- meridiány
- Aurické tělo- energetický obal

Čakry

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 1. Kořenová čakra | nadledviny |
| 2. Sakrální čakra | pohlavní žlázy |
| 3. Čakra solar plexu | slinivka břišní |
| 4. Srdeční čakra | brzlík |
| 5. Krční čakra | štítná žláza |
| 6. Čelní čakra | podvěsek
mozkový |
| 7. Korunní čakra | šišinka |



Meridiány

- = energetické dráhy
- 12 párových + 2 nepárové
- Energie se koncentruje do bodů (akupresura, akupunktura)
- Yinové meridiány, tzv. plné orgány:
 - plíce, slezina, slinivka, srdce, ledviny, perikard a játra
- Yangové orgány, tzv. duté orgány:
 - tlusté a tenké střevo, žaludek, močový měchýř, trojitý ohříváč a žlučník

Aura

- Energetický obal těla
 - Několik vrstev, rozdíl ve vibracích
 - Čím vyšší vibrace jsou, tím je člověk odolnější vůči vnějším vlivům
 - 30-60 cm
-
- Práce s kameny (voda a kámen)